

MATERIŁY
**XIII MIĘDZYNARODOWEJ NAUKOWI-
PRAKTYCZNEJ KONFERENCJI**

**WYKSZTAŁCENIE I NAUKA BEZ
GRANIC - 2017**

07 -15 grudnia 2017 roku

Volume 10

Filologiczne nauki
Fizyczna kultura i sport

Przemyśl
Nauka i studia
2017

Adres wydawcy i redakcji:

37-700 Przemyśl ,
ul. Łukasieńskiego 7

Materialy XIII Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji ,
«Wykształcenie i nauka bez granic - 2017» , Volume 10 Przemyśl: Nauka i
studia -68 s.

Zespół redakcyjny:

dr hab. Jerzy Ciborowski (redaktor prowadzący),

mgr inż. Dorota

Michałowska, mgr inż. Elżbieta Zawadzki,

Andrzej Smoluk, Mieczysław

Luty, mgr inż. Andrzej Leśniak,

Katarzyna Szuszkiewicz.

**Materialy XIII Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji ,
«Wykształcenie i nauka bez granic - 2017» , 07 -15 grudnia 2017 roku po
sekcjach: Filologiczne nauki. Fizyczna kultura i sport.**

e-mail: paha@rusnauka.com

Cena 54,90 zł (w tym VAT 23%)

ISBN 978-966-8736-05-6

© Kolektyw autorów , 2017

© Nauka i studia, 2017

Добровольський В.Е.

Національний технічний університет України «КПІ» ім. І. Сікорського

ТЕХНІКА ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ МАХОВИМ ВПРАВАМ В СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Техніка виконання більшості махових вправ значно змінилася з часом. Сучасні комбінації більш динамічні, ефективні і дозволяють гімнастам раціональніше витратити свої сили.

Техніка розмахування. Навчання техніці махових вправ на снарядах передусе освоєння основних положень у висі і упорі.

Після ознайомлення з розмахуванням вигинами приступають до розмахування у висі на кільцях і перекладині, а також в упорі на брусах. Вивчаючи розмахування у висі на кільцях, необхідно, враховувати специфіку приладу, прагнути до того, щоб гімнасти зберігали загальний центр ваги тіла у вертикальній площині. Практично це зводиться до вміння переміщати руки в напрям, протилежний тулубу (під час виконання маху вперед руки йдуть назад, при маху назад руки йдуть вперед).

Розмахування на перекладині вивчається разом зі способами набору маху, які докладно описані в методичній літературі. Трохи пізніше починається вивчення техніки розмахування в упорі на руках на брусах.

Розучування розмахування у висі на перекладині, а також упору на руках на брусах необхідно проводити з урахуванням сучасних особливостей техніки махових вправ.

Після набору маху гімнаст виявляється на певній висоті попереду снаряда. При русі назад тіло його має бути максимально прямим. Відразу ж після проходження вертикалі відбувається незначне згинання і подальше активне розгинання в тазостегнових суглобах. Розгинання має бути закінчено трохи раніше закінчення маху назад. «Гальмуючи» рух стоп в кінці розгинання, гімнаст робить незначне згинання в тазостегнових суглобах. З початком маху вперед відбувається поступове розгинання тіла. Під вертикаллю тулуб знаходиться в невеликому прогнутому положенні. Продовжуючи рух вгору, гімнаст

хлестообразним рухом, згинаючись в тазостегнових суглобах, посиляє ноги вперед. В кінці маху вперед згинання тіла закінчується, і за рахунок розгинання з одночасним пригальмовуванням руху стоп відбувається, як і на маху назад, підйом загального центру ваги тіла на додаткову висоту.

Оволодіння сучасною технікою розмахування являє собою складну рухову задачу. Тому навчати новачків розмахуванню слід по частинах: спочатку найбільш легкий рух - мах вперед, потім більш складний - мах назад.

При навчанні сучасній техніці розмахування у висі на перекладині і в упорі на руках на брусах велику роль відіграє прийом фіксації тіла. Сутність його полягає в наступному: після пояснення або показу вправи викладачем гімнасти приймають (часто за допомогою товариша або викладача, іноді додатково спираючись на снаряд) положення, відповідне певній частини досліджуваного елемента. Як правило, для фіксації тіла вибираються найбільш важливі, вузлові моменти техніки відповідної вправи.

Дуже важливо, щоб при вивченні сучасної техніки гімнасти ясно представляли положення тіла в момент попереднього згинання на маху ззаду і розгинання до прямого положення на маху вперед. Необхідно також дати можливість «відчути» вихідне положення для виконання акцентованого руху ногами по ходу маху.

При виконанні дій підготовчої фази не слід побоюватися надмірно зігнутого положення гімнаста.

В процесі навчання основним діям махом вперед можна застосовувати настрибування на снаряд поштовхом від пружинного містка, віддаленого від снаряду на 1,5-2 м. Настрибування проводиться у злегка зігнутому (в тазостегнових суглобах) положенні тіла. З початком маху вперед виконуються дії, викладені при описі техніки розмахування.

Зіскок махом вперед і назад вивчається одночасно з освоєнням розмахування у висі на перекладині і на кільцях, а також в упорі на брусах. Освоєння техніки зіскоків махом вперед і назад сприяє формуванню основних рухових дій руху махом вперед і назад, тому їх вивченню повинно бути відведено достатню кількість занять. Але з цього не випливає, що вивчати їх треба тільки на основі зазначених вправ.

Виконання основних рухових дій в складніших, але доступних вправах (наприклад, підйоми махом вперед і назад на брусах) дозволить отримати нові контрастні відчуття, що значно прискорить процес вдосконалення рухових навичок.

Успішному освоєнню розмахування і деяких інших вправ сприяє застосування орієнтирів. Гімнаст отримує конкретне завдання: в кінці маху вперед і назад дістати ногами той чи інший орієнтир, що значно збільшує амплітуду розмахування і підвищує інтерес до вправи.

Вивченню розмахування у висі на кільцях відводиться чимало часу. Незважаючи на те, що початкове освоєння вправи нескладне, процес вдосконалення протікає дуже повільно.

Література:

1. Арефьев В.Г., Шегімага В.Ф., Терещенко І.А.: Теорія та методика викладання гімнастики.- Кам'янець-Подільський 2012р.
2. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К.: Гимнастика. – М.:2010.
3. Укран М.Л., Орлова Л.П.: Методика тренировки гимнастов. – М.:1961 г.

Баянова А.Б., Мажитаева Шара Ә. НҰРШАЙЫҚОВ ШЫҒАРМАЛАРЫ ТІЛІН ЗЕРТТЕУДІҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ	43
--	-----------

Język ojczysty i literatura

Решетилов К.В. МОВНІ НОВАЦІЇ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ	47
--	-----------

FIZYCZNA KULTURA I SPORT

Fizyczna kultura i sport : problemy, badania, propozycje

Поліщук І.О., Цись Н.О. ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	50
--	-----------

Діщенко Д.В. РОЛЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРИ ФОРМУВАННІ НАВИЧОК ЗАСТОСУВАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ЗАХОДІВ.....	54
--	-----------

Добровольський В.Е. ТЕХНІКА ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ МАХОВИМ ВПРАВАМ В СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ	57
---	-----------

Rozwój fizycznej kultury i sportu we współczesnych warunkach

Городинський С.І. АСПЕКТИ ВПЛИВУ НА ФОРМУВАННЯ ЯКОСТЕЙ ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	60
--	-----------

Аникеев Л.В. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОСНОВА КОНЦЕПЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	63
--	-----------

CONTENTS.....	67
----------------------	-----------

231060	*231404*
231215	*231341*
231489	*231460*
231490	*231529*
231505	*231273*
231337	*231282*
231479	
231148	
230458	
230980	
231021	